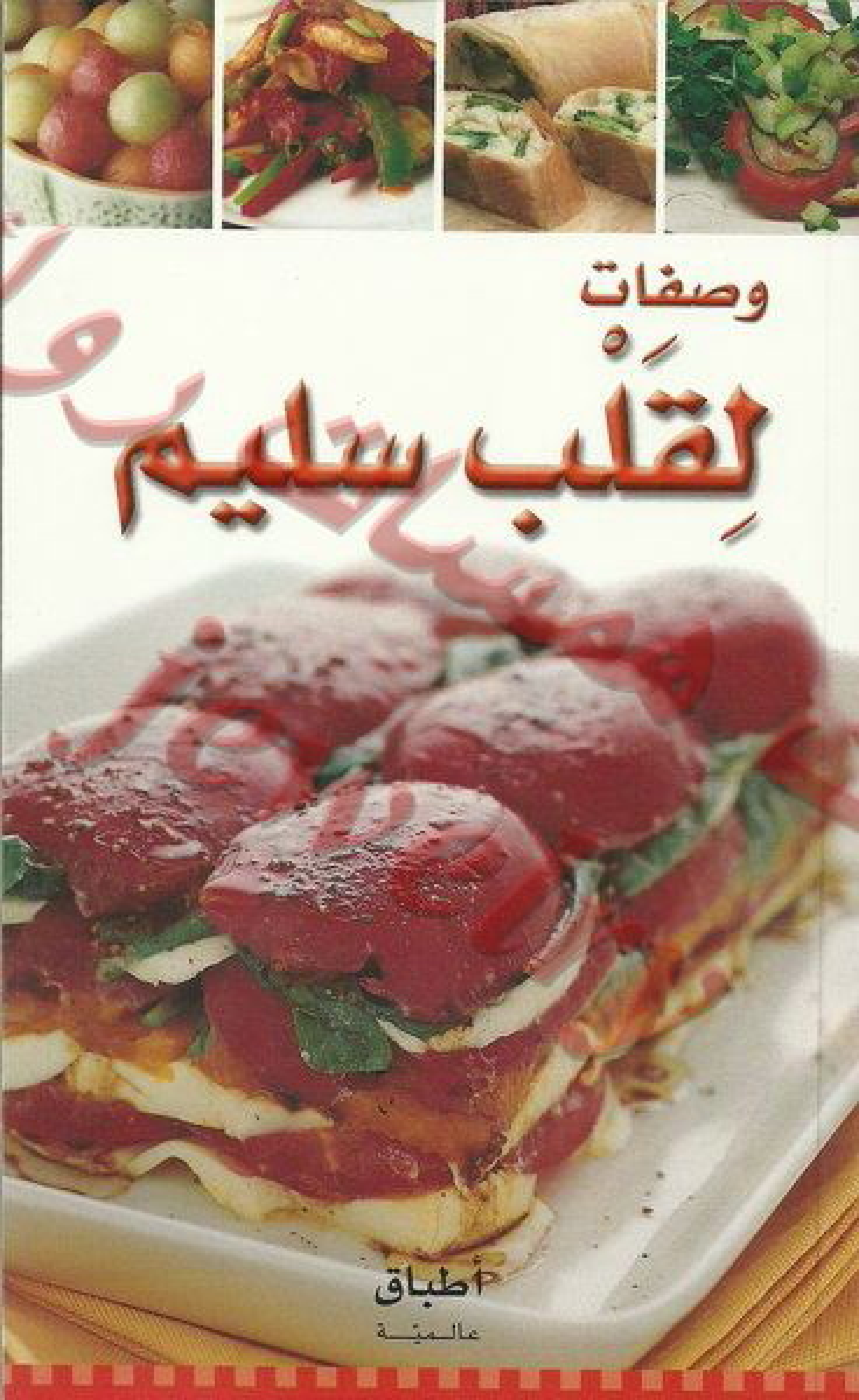

وصفات
لِقَلْبٍ سليم
أطباق
عالمية

سلطة ثمار البحر الدافئة

warm seafood salad

| مدّة الطهي: ١٥ دقائق - مدّة التحضير: ١٥ دقائق

طريقة التحضير

1. رتّبي الجرجير وأوراق الخس في أطباق التقديم.
2. سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة. واقلي البصل والثوم إلى أن يذبلا. أضيفي المحار والقريدس والسمك واطهي مدة خمس إلى ست دقائق، أو إلى حين ينضج القريدس ويصبح لونه وردياً وينضج السمك تماماً. أضيفي الفلفل حسب الرغبة. ثم رتّبي خلطة السمك فوق أوراق الخس.
3. لتحضري التتبيلة، اخلطي عصير اللايم والزيت والفلفل والشبث في قنينة مغلقة. وهزّيها جيداً. اسكبي التتبيلة فوق السمك، وزيّني غصون الشبث وقدّمي الطبق على الفور.

لـ٥ أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 172

إجمالي الدهون: 6.5غ

الدهون المشبعة: 0.9غ

الكولسترول: ١١٦ملغ

الألياف: 0.2غ

نصيحة الطاهي:

على الرغم من أن ثمار البحر تحتوي على نسبة كبيرة من الكوليسترول، إلا أنها لا تشكل خطراً على صحة القلب، لأنها تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الدهون المشبعة.

المقادير

- نصف حفنة من الجرجير
- أوراق خس صغيرة
- أوراق خس أبيض
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مقطعة إلى شرائح دقيقة
- فص مهروس من الثوم
- 250 غ من المحار
- 250 غ من القريدس مقشرة ومنزوعة العروق
- 250 غ من فيليه السمك أبيض اللحم
- فلفل أسود مطحون
- فروع من الشبث الطازج للتزيين

التتبيلة

- نصف كوب من عصير اللايم
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقة كبيرة من الطرخون الطازج المفروم فرماً ناعماً



سلطة الخضراوات والمعكرونة

green vegetable and pasta salad

مدة الطهي: 15 دقيقة – مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 125 غ من المعكرونة اللولبية الخضراء
- ثلث كوب من زيت الزيتون
- 210 غ من البازيلا
- 125 غ من اللوبياء، كل قرن مشطور نصفين
- 150 غ من أزهار البروكولي
- حبتان صغيرتان من الكوسا، مقطعتان قطرياً
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- ملعقة كبيرة من الخردل الفرنسي
- ملعقتان صغيرتان من الطرخون الطازج المفروم



طريقة التحضير

1. اطهي المعكرونة في الماء المغلي إلى أن تطرى، صفيها ثم اغسليها تحت الماء البارد الجاري، وصفّيها مجدداً وضعيها في وعاء كبير. أضيفي إليها ملعقة صغيرة من الزيت، واخلطيها جيداً.
2. اغلي الماء في طنجرة كبيرة. أضيفي إليه الخضراوات واطهيها، مدة 30 ثانية، ثمّ صفيها واغسليها تحت الماء البارد. صفّيها مجدداً وأضيفيها إلى المعكرونة.
3. ضعي اللوز في صينية، وأدخليه في الفرن على درجة حرارة متوسطة، مدة خمس دقائق. ثم دعيه يبرد.
4. اخلطي الزيت المتبقي مع عصير الليمون الحامض والخل والطرخون. أضيفي المزيج واللوز إلى السلطة. ضعيها في البراد، مدة ساعتين قبل التقديم.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 499 غ
إجمالي الدهون: 22.4 غ
الدهون المشبعة: 2 غ
الكوليسترول: صفر
الألياف: 2.4 غ

نصيحة الطاهي:

الطهي مدة قليلة يساعد الخضراوات على الاحتفاظ بالفيتامينات المضادة للأكسدة (البيتاكاروتين والفيتامين «سي»)

سلطة الدجاج والليمون

chicken and orange salad

مدة الطهي: ٥ دقيقة – مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي الدجاج مع الكرفس والكستناء والبرتقال والبصل في وعاء كبير للسلطة.
2. اخلطي البقدونس والزيت والثوم وخل الطرخون في قنينة. هزّيها جيداً ثم اسكبي الخلطة فوق السلطة.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 371
إجمالي الدهون: 27.5 غ
الدهون المشبعة: 2.8 غ
الكولسترول: 70ملغ
الألياف: 0.6غ

المقادير

- مقدار كوبين من صدور الدجاج المطبوخة والمنزوعة الجلد، المقطّعة بحجم لُقيمات
- مقدار نصف كوب من الكرفس المقطع دوائر
- مقدار نصف كوب من ثمار الكستناء مشطور كل منها إلى نصفين
- مقدار كوب من قطع البرتقال
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- ثلث كوب من زيت الزيتون
- فص صغير من الثوم المهروس
- 3 ملاعق كبيرة من خل الطرخون

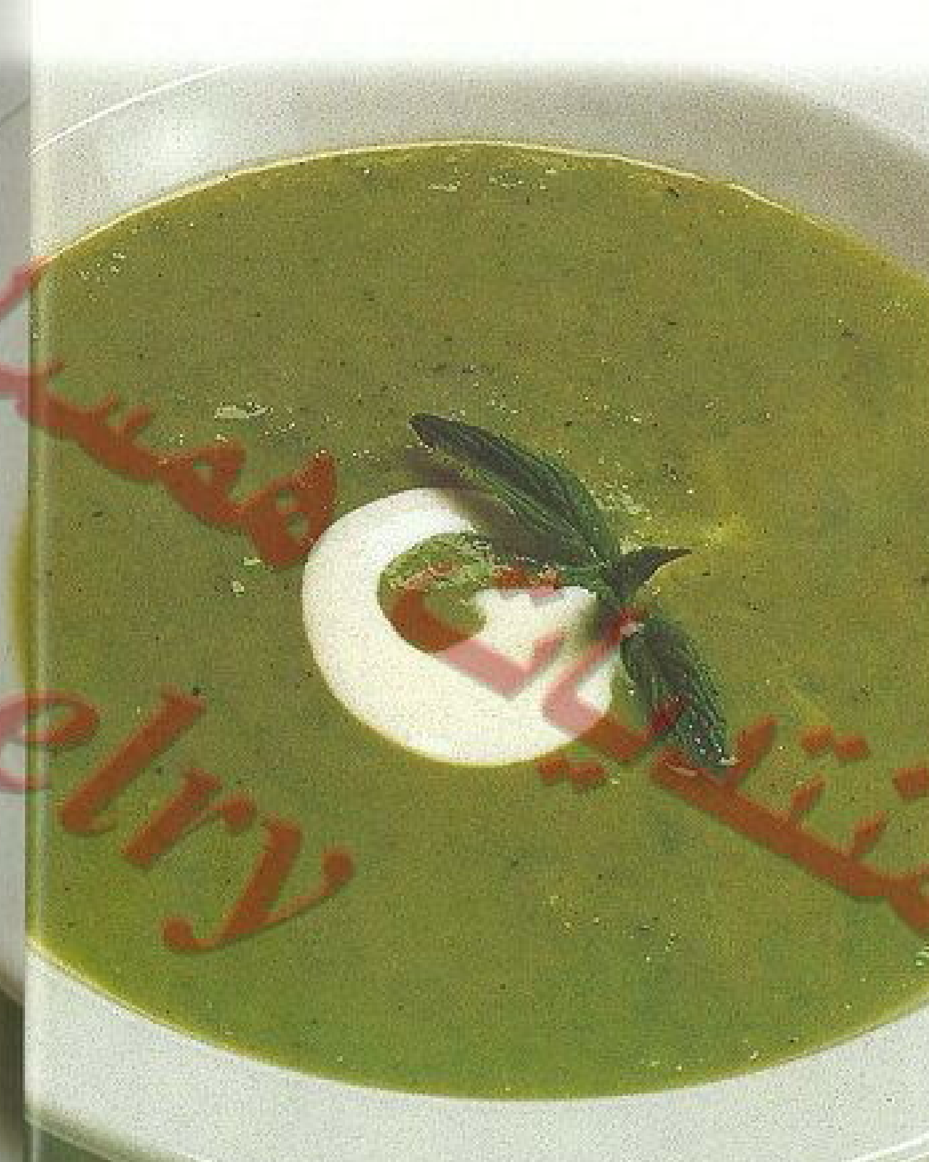


نصيحة الطاهي:

إن خلط الحامض والحلو في الأطباق لذيذ جداً. في الإمكان إضافة الملح، ليصبح الطبق أشهى.

شوربة البازيلا بالنعنع

minted green pea soup



■□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة – مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة. اقلي البصل، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أو إلى أن يطرى. أضيفي المرق والبطاطا والخس والبازيلا والنعنع، واطهيها ببطء مدة 20 دقيقة، أو إلى أن تطرى البطاطا. أضيفي الفلفل حسب الرغبة. وضعي ذلك كله جانباً إلى أن يبرد.
2. ضعي الشوربة في الخلاط واخلطيها إلى تصبح ناعمة. دعيها تبرد، مدة ساعتين على الأقل، قبل التقديم.
3. زيّني بملعقة كبيرة من اللبن، في وسط كل صحن من الشوربة. ورشي عليه بعض أوراق النعنع.

لـ 6 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:
السعرات الحرارية: 137
إجمالي الدهون: 3 غ
الدهون المشبعة: 0.3 غ
الكولسترول: 0.7 مغ
الألياف: 2 غ

نصيحة الطاهي:
يمكنك أيضاً تقديم هذه الشوربة ساخنة، إلى جانب مكعبات الخبز الصغير المحمصة.

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة
- 4 أكواب من مرق الدجاج الخالي من الدهن
- حبة بطاطا كبيرة مقطعة
- نصف خسة مقطعة شرائح
- 500 غ من البازيلا
- ملعقة كبيرة من النعنع الطازج المفروم
- فلفل أسود مطحون طازج
- 6 ملاعق كبيرة من اللبن
- قليل الدسم
- أوراق النعنع الأخضر للتزيين



شوربة اليقطين بالكاري

curried pumpkin soup

مدّة الطهي: 25 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة. اقلي البصل والكزبرة والكمون ومسحوق الفليفلة الحارة، إلى أن يطرى البصل.
2. أضيفي اليقطين والمرق. واطهي اليقطين مدة عشرين دقيقة أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.
3. أعيدي الشوربة إلى المقلاة النظيفة وسخنيها. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 93
إجمالي الدهون: 3.8غ
الدهون المشبعة: 0.4غ
الكوليسترول: صفر
الألياف: 0.9غ

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة مفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة
- 3 أكواب من اليقطين المقطع إلى مكعبات
- 4 أكواب من مرق الدجاج الخالي من الدهن
- فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

إن استعمال القليل من زيت الزيتون يساعد على نقل الحرارة من دون تكدّس المكونات.

شوربة البنادورة (الطماطم) الباردة

chilled tomato soup

أ



مدّة الطهي: 10 دقائق – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة. اقلي البصل والثوم، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، أو إلى أن يطريا. أضيفي المرق والنعناع واطهي ببطء، مدة خمس دقائق. ضعي القدر جانبا ليبرد.
2. ضعي البنادورة (الطماطم) وخلطة المرق في الخلاط (الصورة أ) إلى أن تصبح مزيجا ناعماً. أضيفي الكوسا (الصورة ب)، والفلفل الأسود، حسب الرغبة، ثم ضعي المزيج في البرّاد إلى أن يبرد جيداً.
3. لتحضير مكعبات البنادورة (الطماطم) المثلجة، ضعي ورقة من النعناع في كل مكعب من صينية مكعبات الثلج. ثم اخلطي عصير البنادورة (الطماطم) والماء واسكبي المزيج فيها. ضعيها في الثلاجة إلى أن تبرد جيداً.
4. عند التقديم، ضعي مكعباً من البنادروة (الطماطم) المثلجة في كل صحن، واسكبي فوقه الشوربة الباردة.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 92
إجمالي الدهون: 4غ
الدهون المشبعة: 0.4غ
الكولستيرول: صفر
الألياف: 1.1غ



ب

ج

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة
- فص مهروس من الثوم
- 4 أكواب من مرق الخضراوات
- 4 ملاعق كبيرة من النعنع الطازج المفروم
- 450 غ من البنادورة (الطماطم) المعلّبة
- حبتان من الكوسا، مبشورتان بشراً خشناً
- فلفل أسود مطحون طازج

مكعبات البنادورة (الطماطم) المثلّجة

- أوراق من النعناع الطازج
- 4/3 كوب من عصير البنادورة (الطماطم)
- 4/3 كوب من الماء

نصيحة الطاهي:

ابدئي كل حفلة عشاء بتقديم هذه الشوربة الصيفية المنعشة والسهلة التحضير. ولن يتخيّل أحدٌ مدى تدنّي نسبة السعرات فيها! إضافة إلى ذلك، إنها شوربة غنية بالـ«ليكوبين»، وهو مكوّن نباتي مضاد للأكسدة، يرفع من قدرة الدفاع في الجسم.

سندويش الطبقات المتنوّعة

layered lunch loaf

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 450 غ من الخبز المستدير

طبقة البراعم المتنوعة

- ملعقتان صغيرتان من معجون البندورة (الطماطم) المهروسة
- 4 ملاعق كبيرة من اللبن قليل الدسم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 90 غ من براعم البرسيم
- 90 غ من براعم الفاصولياء
- 90 غ من براعم البازيلا أو الجرجير

طبقة لحم البقر المشوي

- 3 ملاعق صغيرة من الخردل الفرنسي
- 4 شرائح من لحم البقر الخالي من الدهن
- 4 من أوراق الخس من اختيارك
- نصف حبة مفرومة من الفليفلة الحمراء

طبقة سلطة البندورة (الطماطم)

- حبتان من البندورة (الطماطم)، مقطعتان إلى شرائح
- 3 حبات من الخيار الصغير المكبوس، مقطعة إلى دوائر
- نصف حبة من الخيار، مقطعة إلى دوائر



طريقة التحضير

1. قطّعي الخبز، عرضياً، إلى أربع شرائح متساوية.
2. لتحضير طبقة البراعم، ضعي معجون البندورة (الطماطم) واللبن والكزبرة في وعاء، واخلطيها جيداً. ضعي براعم البرسيم والفاصولياء والبازيلا أو الجرجير على الشريحة السفلى من الخبز. وضعي فوقها القليل من خلطة اللبن ثم شريحة الخبز الثانية.
3. لتحضير طبقة لحم البقر، امسحي الخبز بالخردل وضعي عليه اللحم المشوي والخس والفليفلة الحمراء، ثم شريحة الخبز الثالثة.
4. لتحضير طبقة السلطة، ضعي البندورة (الطماطم) والكبيس والخيار على الخبز. وأخيراً غطي كل ذلك بشريحة رابعة من الخبز. يقدّم ذلك مقطّعاً.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 547
إجمالي الدهون: 11.9 غ
الدهون المشبعة: 2.9 غ
الكوليسترول: أقلّ من 1 مغ
الألياف: 2.6 غ

نصيحة الطاهي:

إذا كنت تحضرين هذه الوجبة لتناول الغذاء خارجاً، لفّي كل قطعة بورق حفظ الطعام البلاستيكي. في إمكانك أن تستبدلي بلحم البقر لحم الدجاج أو الحبش أو الضأن أو حتى لحم التونة والسلمون المملّح.

البنادورة (الطماطم) والخيار بخبز الجودر

tomato and cucumber on rye

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي البنادورة (الطماطم) والخيار والفليفلة الخضراء والبصل الأخضر والكرفس في وعاء.
2. لتحضير التتبيلة، اخلطي الخل والزيت والخردل والفليفلة الحارة والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء مغلق. هزّي جيّداً واسكبي الخليط فوق السلطة.
3. وزعي أوراق الجرجير بين شرائح الخبز، وضعي فوقها سلطة البنادورة (الطماطم).

لـ4 أشخاص

المقادير

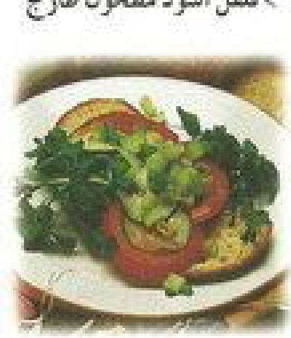
- حبتان من البنادورة (الطماطم)، مقطعة إلى شرائح دقيقة
- نصف حبة من الخيار، مقطعة إلى شرائح دقيقة
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء، مفرومة
- 3 حبات من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح دقيقة
- عود من الكرفس، مقطع
- نصف حفنة من الجرجير
- 4 شرائح من خبز الجودر

التتبيلة

- 3 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- رشة من مسحوق الفليفلة الحارة
- فلفل أسود مطحون طازج

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 147
إجمالي الدهون: 5 غ
الدهون المشبعة: 0,4 غ
الكوليسترول: صفر
الألياف: 1.5 غ



نصيحة الطاهي:

هذا السندويش النباتي المبتكر مرغوب بفضل نوعية الدهون والنسبة المنخفضة من الدهون المشبعة التي يحتويها. يمكنك أن تستخدمي في إعداده أي نوع من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

برغر الصويا

SOY burgers

■□□ | مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- 6 قطع من الخبز المستدير، مشطورة ومحمصة
- شرائح من أوراق الخس والبندورة (الطماطم)
- 30 غ من براعم من البرسيم
- حبة من الشمندر النيّ، مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من بذور دوار الشمس، محمصة

برغر الصويا بالنعناع

- 440 غ من فول الصويا المعلب، مغسولة ومصفاة
- كوب أو ما يعادل 60 غ من قطع الخبز الجاف
- حبة من البصل، مفرومة بشكل ناعم
- حبة من الجزر مبشورة
- 3 ملاعق كبيرة من دقيق الحمص
- 3 ملاعق كبيرة من النعناع الأخضر المفروم
- بيضة مخفوقة
- 75 غ من السمسم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

التتبيلة الكريمية

- كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن القليل الدسم
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المقطّعة
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الفليفلة الحلوة
- فص من الثوم مطحون
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

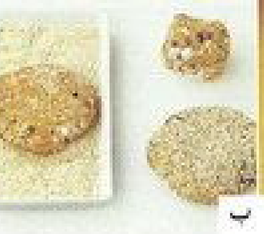
1. لتحضير التتبيلة، اخلطي جميع المكونات في وعاء.
2. لتحضير البرغر، افرمي حبات فول الصويا بالخلاط. اخلطي الفول، وقطع الخبز، والبصل، والجزر، والدقيق، والنعناع، والبيض (الصورة أ). شكّلي الخليط إلى 6 قطع من البرغر، وغلفيها بالسمسم (الصورة ب). سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي قطع البرغر واطهيها مدة 6 دقائق على كل جهة أو إلى أن تحمرّ (الصورة ج).
3. ضعي الخس والبندورة (الطماطم) والبرغر وبعض براعم البرسيم والقليل من الشمندر وبذور دوار الشمس وملعقة من التتبيلة على الطبقة السفلى من الخبز. ثمّ غطّي ذلك بالطبقة العليا من الخبز.

لـ6 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:
السعرات الحرارية: 471
إجمالي الدهون: 19 غ
الدهون المشبعة: 2.2 غ
الكوليسترول: 34 مغ
الألياف: 3.2 غ

نصيحة الطاهي:

دقيق الحمص مصنوع من الحمّص، وهو متوافر في محلات الأكل الصحي والمحلات الآسيوية.

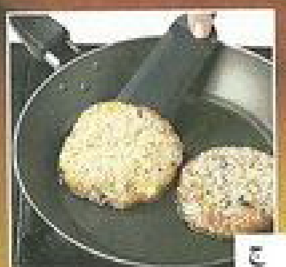


أ





ب



ج

الكوسا المطبوخ

zucchini bake

■□□ مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة وأضيفي البصل والثوم والفليفلة الخضراء والأعشاب، واقليها، مدة 2 إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي الفطر واطهي كلّ ذلك، مدّة 5 دقائق.
2. أضيفي البندورة (الطماطم) ورب البندورة وحركي جيداً. اطهي الخليط إلى أن يغلي. أضيفي مزيج دقيق الذرة مع الماء. حركي واطهي إلى أن تصبح الصلصة سميكة.
3. اسلقي الكوسا أو اطهيه على البخار أو في المايكروويف إلى أن يصبح طرياً. ضعيه في صحن مخصص للفرن واسكبي فوقه صلصة البندورة (الطماطم). أضيفي قطع الخبز والجبنة.
4. ضعي الصحن في فرن ساخن، مدّة خمس دقائق أو إلى أن تصبح القشرة ذهبية اللون.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:
السعرات الحرارية: 169
إجمالي الدهون: 6.2 غ
الدهون المشبعة: 1.4 غ
الكولستيرول: 5 مغ
الألياف: 2.5 غ

نصيحة الطاهي:

اختاري جبنة قليلة الدسم. وتأكدي من حرارة الفرن لئلا تكون عالية، فتحترق الدهون.

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبتان كبيرتان من البصل، مقطعة إلى دوائر
- فص مهروس من الثوم
- حبة من الفليفلة الخضراء، مفرومة
- ملعقة صغيرة من الأعشاب الإيطالية المتنوعة
- 125 غ من الفطر المقطّع إلى شرائح
- 450 غ من البندورة (الطماطم) المعلبة، غير مصفاة ومهروسة
- ملعقة كبيرة من رب الطماطم
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة، مخلوطة مع نصف كوب من الماء
- 3 حبات من الكوسا، مقطعة إلى شرائح عريضة القشرة
- نصف كوب من قطع الخبز
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور





خليط الخضراوات التسكاني

tuscan vegetable terrine

■□□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- حفنة من الرشاد
- طاجن الخضراوات
- 300 غ من اليقطين المقشّر
- 16 حبة من البندورة (الطماطم) الإيطالية
- 400 غ من جبنة البوكونسيني، مصفّاة جيداً
- حفنة واحدة أو ما يعادل 50 غ من الريحان الطازج
- فلفل أسود مطحون، طازج

الخردل والتبيلة

- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقتان كبيرتان من الخل البلسمي
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بالجبنة التوفو. كما يمكنك تحضير التبيلة من الريحان المخلوط بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

طريقة التحضير

1. افرشي قعر وعاء عميق بنايلون لتغليف الطعام. واتركي النايلون متدلياً على الجوانب لتغطية سطح الوعاء بعد أن يمتلئ. ضعيه جانباً.
2. قطعي اليقطين إلى شرائح عريضة سمكها 1 سم. ضعيها في صينية، ادهنيها بقليل من زيت الزيتون. اخبزيها في الفرن على حرارة 180 درجة، مدّة 20 إلى 30 دقيقة أو إلى أن تنضج، مع بقائها متماسكة. اتركيها إلى أن تبرد.
3. اقطعي كُلاً من ثمار البندورة (الطماطم) إلى نصفين. أزيلي البذور واضغطي البندورة (الطماطم) برفق إلى أن تصبح مبسّطة. اقطعي الجبنة إلى شرائح سمكها نصف سم.
4. ضعي المكونات في الوعاء حسب التسلسل التالي: بندورة (طماطم) – الريحان – جبنة – يقطين – الريحان – بندورة (طماطم) – جبنة. رشي الفلفل الأسود. غطي الوعاء بالنايلون الفائض. اضغطي الوعاء بوضع ثقل عليه وضعيه في البراد إلى اليوم التالي.
5. لتحضير التبيلة، اخلطي الخل والزيت في وعاء مغلق وحركي جيّداً.
6. أخرجي غلاف النايلون من الوعاء. قطعي إلى شرائح عريضة. وزعي أوراق الرشاد على الصحون وضعي شريحة على كل صحن. اسكبي التبيلة فوق الشرائح.

لـ8-10 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 204

إجمالي الدهون: 11.3 غ

الدهون المشبعة: 1.6 غ

الكولسترول: 8 مغ

الألياف: 1 غ

مزيج **الخضراوات**

vegetable strudel

مدة الطهي: 40 دقيقة – مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 3 أكواب من أزهار البروكولي
- 3 أكواب من أزهار القنبيط
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من طحين الذرة
- كوب من الحليب الخالي من الدسم
- رشة من جوزة الطيب المطحونة
- 60غ من جبنة الموزاريلا قليلة الدسم، مبشورة
- 8 رقاقات من المعجنات الهشة
- ملعقتان كبيرتان إضافيتان من زيت الزيتون



طريقة التحضير

1. اطهي قطع البروكولي والقنبيط على البخار أو في المايكروويف حتى تطرى، ثم صفيها.
2. سخني الزيت في المقلاة واقلي البصل، مدة خمس دقائق. أضيفي مزيج طحين الدقيق والحليب وجوزة الطيب، واطهي إلى أن تغلي الصلصة وتتكثف، أبعديها عن النار، وأضيفي جبنة الموزاريلا والبروكولي والقنبيط المطبوخ (الصورة أ) واخلطي جيداً.
3. ضعي رقاقات المعجنات بعضها فوق بعض. وامسحي بزيت الزيتون على كل طبقة (الصورة ب).
4. ضعي الحشوة على المعجنات تاركة خمسة سنتمترات على الأطراف. ثم اطوي الأطراف ولفّي العجينة (الصورة ج).
5. ادهني المعجنات بالقليل من الزيت. وضعيها في صينية مدهونة بالزيت. أدخليها الفرن، مدة 30 دقيقة على حرارة مرتفعة. قدميها مقطعة إلى شرائح عريضة.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 565

إجمالي الدهون: 25غ

الدهون المشبعة: 4.6غ

الكوليسترول: 9 ملغ

الألياف: 2.1غ

نصيحة الطاهي:

إنّ القنبيط والبروكولي من الخضراوات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة (الفيتامين «سي» والبيتاكاروتين).

المعكرونة العريضة fettuccine

with spicy seafood sauce

مع صلصة ثمار البحر الحارّة

مدّة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 500 غ من المعكرونة العريضة الملونة

صلصة ثمار البحر الحارة

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبة من البصل، مقطعة إلى شرائح
- حبة مفرومة من الفليفلة الحمراء
- فص مطحون من الثوم
- قرن من الفليفلة الحمراء بدون بذور مفرومة فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- 450 غ من البندورة (الطماطم) المعلبة، غير مصفاة ومهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من رب البندورة
- 125 غ من حلقات الكلمار
- 125 غ من بلح البحر، المنظف
- 500 غ من القريدس المقشر
- 4 ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً



طريقة التحضير

1. اطهي المعكرونة وفقاً للتعليمات على العلبة. صفّيها وأبقيها ساخنة.
2. لتحضير الصلصة، سخني الزيت في مقلاة. اقلي البصل والفليفلة والثوم والفليفلة الحارة والكمون والكزبرة إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي البندورة (الطماطم) والخل ورب البندورة (الطماطم). اطهي المزيج على حرارة متوسطة، مدة 30 دقيقة أو إلى أن تصبح الصلصة سميكة.
3. أضيفي الكلمار واطبخي، مدة 5 دقائق، ثم أضيفي بلح البحر والقريدس واطبخي، مدة 4 إلى 5 دقائق. زيدي ملعقتين كبيرتين من الكزبرة وحركي. اسكبي الصلصة فوق المعكرونة وزينيها بالكزبرة المتبقية.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 655

إجمالي الدهون: 6.9 غ

الدهون المشبعة: 0.8 غ

الكوليسترول: 226 مغ

الألياف: 1.2 غ

نصيحة الطاهي:

نحصل، من خلال هذه الوجبة المتكاملة والقليلة الدهون، على نكهة لذيذة، بفضل استعمال البهارات التي تسمح بالتقليل من الملح. قدمي هذا الطبق مع سلطة محضرة من الخضراوات المفضلة لديك. أو جربي خلطة من السبانخ النيّء مع شرائح البرتقال والفطر المقطع والكراث.

المعكرونة

pasta

بصلصة الأعشاب with herb sauce

مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 500 غ من المعكرونة اللولبية الملوّنة المتنوّعة

صلصة الأعشاب

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص مهروس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الطحين
- نصف كوب من مرق الدجاج
- كوب من اللبن قليل الدسم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمّر الطازج المفروم فرماً ناعماً
- فلفل أسود مطحون طازج



طريقة التحضير

1. اطهي المعكرونة، ثم صفّيها وأبقيها دافئة.
2. لتحضير الصلصة، سخني الزيت في المقلاة واقلي البصل والثوم، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. أضيفي الطحين والمرق وتابعي الطهي إلى أن تتكثّف الصلصة.
3. أضيفي اللبن وسخني على نار هادئة. اخلطي المزيج مع البقدونس والريحان والثوم المعمّر وأضيفي الفلفل حسب الرغبة.
4. اسكبي الصلصة فوق المعكرونة، وقدّميها مزيّنة بأعشاب من اختيارك.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 515

إجمالي الدهون: 5.1 غ

الدهون المشبعة: 0.4 غ

الكوليسترول: 3 مغ

الألياف: 0.1 غ

نصيحة الطاهي:

يمكن تقدم هذه الصلصة إلى جانب الخضراوات المسلوقة بالبخار، وفي إمكانك تقدمها أيضاً إلى جانب الكريمة والصلصة البيضاء. في إمكانك طهي الصلصة في المايكروويف، في أثناء طهي المعكرونة على النار. ضعي الزيت والبصل والثوم في وعاء مخصص للمايكروويف، على حرارة عالية، مدة دقيقتين. أضيفي الطحين والمرق واطهي مجدداً، مدة دقيقتين أيضاً، إلى أن تتكثف الصلصة. أضيفي اللبن واطهي على حرارة معتدلة، مدة دقيقتين إلى أن يسخن. ثم أضيفي الأعشاب إلى الطبق، والفلفل الأسود، حسب الرغبة.

المعكرونة
spaghetti
بصلصة الراتاتوي with ratatouille sauce

مدّة الطهي: 50 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 500 غ من المعكرونة

صلصة الراتاتويّ
- حبة من الباذنجان، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
- فص مهروس من الثوم
- حبة من الفليفلة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبتان من الكوسا، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- 500 غ من البندورة (الطماطم)، مقشّرة ومفرومة فرماً خشناً
- نصف كوب من الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفّف
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من جبنة البارميزان المبشورة



طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة، ثم صفيها وأبقيها دافئة.
2. لتحضير التتبيلة، ضعي الباذنجان والخل والريحان والصعتر والأوريغانو والفلفل الأسود، حسب الرغبة في مقلاة غير لاصقة. اطهي المكونات على حرارة منخفضة، مدة 30 دقيقة إلى 45 دقيقة. وقلّبيها بين الحين والآخر.
3. اسكبي الصلصة فوق المعكرونة وقدّميها مزيّنة بجبنة البارميزان المبشورة.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 520
إجمالي الدهون: 2.2 غ
الدهون المشبعة: 0.25 غ
الكوليسترول: 2مغ
الألياف: 2.5 غ

نصيحة الطاهي:

إن خلط المعكرونة بالخضراوات يقلّل من الدهن ويزيد في الألياف، وهذا صحّي للقلب. في إمكانك أيضاً تقديم صلصة الراتاتويّ اللذيذة والمبتكرة وحدها، ساخنة أو باردة.

قطع الليمون بالحامض

lemon fish parcels

مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 4 من فيليه السمك الكبيرة
- ملعقة كبيرة من الكبر المفروم فرماً ناعماً
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض
- فلفل أسود مطحون طازج
- 8 أغصان من الهليون
- نصف ملعقة صغيرة من البابريكا

طريقة التحضير

1. امسحي 4 رقاقات من ورق الألومينيوم بالقليل من الزيت، وضعي واحدة من فيليه السمك في كل ورقة.
2. ضعي على كل فيليه ملعقة من الكبر، واسكبي فوقها عصر الليمون الحامض، ورشي الفلفل حسب الرغبة. ضعي غصني هليون على كلّ قطعة فيليه ورشي القليل من البابريكا.
3. إطوي أطراف رقاقات الألومينيوم ثم ضعي السمك في صينية ادخلي الصينية في الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 15 أو 20 دقيقة. أو إلى أن تتأكدي من نضوج السمك بواسطة شوكة. أخرجي السمك من اللفائف وقدّميه.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 187
إجمالي الدهون: 1.2غ
الدهون المشبعة: 0.4غ
الكوليستيرول: 120 مغ
الألياف: 0.3غ

نصيحة الطاهي:

السمك مفيد لصحة القلب، فهو يحتوي على بروتينات ممتازة ونسبة متدنية من الدهون. إذا استعملت السمك الزرقّ (كالتونة والاسقمري) ستحصلين على نسبة أعلى من الدهون والسعرات الحرارية، ولكن مع الاستفادة من مادة الأوميغا 3. في إمكانك استخدام ورق الألومينيوم أو الورق الممتص للدهون على السواء، لتحضير هذه اللفائف.



سمك **التركياكي**

teriyaki fish



مدّة الطهي: ١٥ دقائق – مدّة التحضير: ١٥ دقائق

طريقة التحضير

1. لتحضير التخليلة، اخلطي صلصة الترياكي والعسل والزنجبيل والثوم.
2. ضعي فيليه السمك في صحن وفي طبقة واحدة. اسكبي التخليلة فوق السمك. غطي الصحن واتركيه يتخلل مدّة ساعة.
3. حمصي السمسم في مقلاة على حرارة معتدلة، مع التحريك المستمر إلى أن يصبح ذهبياً.
4. أخرجي السمك من التتبيلة واشويه على كل من وجهيه، مدة 2 إلى 3 دقائق. تستطيعين سكب القليل من التخليلة على السمك في خلال الشوي. انثري السمسم فوق السمك وقدميه.

لـ4 أشخاص

المقادير

- **4 فيليه سمك أبيض اللحم**
- **ملعقتان كبيرتان من السمسم**

التخليلة

- **3 ملاعق كبيرة من صلصة الترياكي**
- **ملعقة كبيرة من العسل**
- **ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور**
- **فص مهروس من الثوم**

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: ١٩٩

إجمالي الدهون: 2.2غ

الدهون المشبعة: 0.5غ

الكولستيرول: 120 ملغ

الألياف: 0.1غ

نصيحة الطاهي:

السمك يطهى بسرعة على المشواة. تذكري أن تقلبي قطع السمك في وسط مدة الطهي. سخني المشواة مسبقاً لتحصلي على نتائج أفضل. إن حرارة المشواة وسماكة قطع السمك ستحددان مدة الطهي.





الدجاج بالبرتقال

orange chicken

■□□ | مدّة الطهي: 35 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 4 فيليه من صدور الدجاج بدون عظم
- ملعقتان صغيرتان من طحين الذرة مع 3 ملاعق كبيرة من مرق الدجاج الخالي من الدهون

التخليلة

- 3/4 كوب من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من البرتقال المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
- نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. لتحضير التخليلة، اخلطي عصير البرتقال والبرتقال المبشور والخردل وجوزة الطيب ومسحوق الكاري في الصحن، وأضيفي الفلفل حسب الرغبة. أضيفي الدجاج وخلّليه، مدة ساعة أو ساعتين.
2. ضعي الدجاج وقليلاً من التخليلة في صينية وأدخليها الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 30 دقيقة، أو إلى أن يطرى الدجاج.
3. ضعي ما تبقى من التخليلة مع خلطة طحين الذرة في المقلاة. اطهي على حرارة معتدلة إلى أن تغلي الصلصة وتتكثف. واسكبيها على الدجاج عند التقديم.

لـ 4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 209

إجمالي الدهون: 3 غ

الدهون المشبعة: 0.9غ

الكولستيرول: 140 مغ

الألياف: صفر

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة لا تحتوي على ألياف. احرصي على تقديم سلطة نيّة وبعض الفواكه في الوجبة نفسها.



الدّجاج الحارّ

chili chicken

■□□ مدّة الطهي: 40 دقيقة – مدّة التحضير: 12 دقيقة

المقادير

- 4 × 125 غ من فيليه صدور الدجاج، بدون عظام ومقطعة إلى شرائح
- 2 × 440 غ من البنادورة (الطماطم) المعلبة، غير مصفّاة ومهروسة
- حبتان من الكوسا، مقطعتان إلى شرائح
- حبة من الفليفلة الحمراء، مقطعة إلى حلقات
- حبة من الفليفلة الخضراء أو الصفراء، مقطعة إلى حلقات
- 4 حبات من البصل، مقطعة إلى حلقات
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة



طريقة التحضير

1. سخني مقلاة غير لاصقة على حرارة معتدلة. ضعي الدجاج واقليه، مدة 4 دقائق على كل وجه أو إلى أن يصير كل وجه بنيّ اللون.
2. أضيفي البنادورة (الطماطم) والكوسا والفليفلة الحمراء أو الفليفلة الخضراء أو الحمراء والبصل والخل والصلصة الحارة إلى المقلاة، واتركي الخليط على النار إلى أن يغلي.
3. غطي المقلاة وحركي الخليط بين الحين والآخر. اطهيه لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً والصلصة سميكة.

لـ 4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 213
إجمالي الدهون: 2.6 غ
الدهون المشبعة: 0.6 غ
الكولسترول: 87 مغ
الألياف: 3.5 غ

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة ستضيف الألياف إلى قائمة طعامك. وتستطيعين تحضيرها من صدور الحبش. وفي إمكانك تقديمها مع الأرز الأسمر إذا شئتِ.

الدجاج المقلي مع الكاجو

stir-fry chicken with cashews

| مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح
- حبة من الجزر، مقطعة إلى دوائر مائلة
- فص مهروس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- 375 غ من فيليه صدور الدجاج، من دون عظم، مقطعة
- ملعقتان صغيرتان إضافيتان من زيت الزيتون
- 250 غ من البروكولي، مقطعة إلى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الكاجو
- نصف كوب من مرق الدجاج الخالي من الدهون
- 3 ثمار من البصل الأخضر المقطع قطرياً
- ملعقتان صغيرتان من طحين الذرة
- ملعقتان صغيرتان من التاماري أو صلصة الصويا
- ربع ملعقة صغيرة من زيت السمسم

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة. اقلي البصل والجزر، مدة خمس دقائق. أضيفي الثوم والزنجبيل واقلي الجميع، مدة دقيقة أخرى. أخرجي المزيج من المقلاة.
2. أضيفي الدجاج إلى المقلاة، واطهيه إلى أن يصبح لونه بنياً فاتحاً. أخرجيه من المقلاة.
3. سخني الزيت الإضافي في مقلاة، واقلي البروكولي والكاجو إلى أن يصبح لون الكاجو بنياً فاتحاً.
4. أعيدي الخضراوات والدجاج إلى المقلاة. وأضيفي المرق والبصل وخليط طحين الذرة أو صلصة الصويا وزيت السمسم. اطهي المزيج حتى يغلي ويتكثف.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 253
إجمالي الدهون: 12غ
الدهون المشبعة: 1.7غ
الكولسترول: 66مغ
الألياف: 2غ

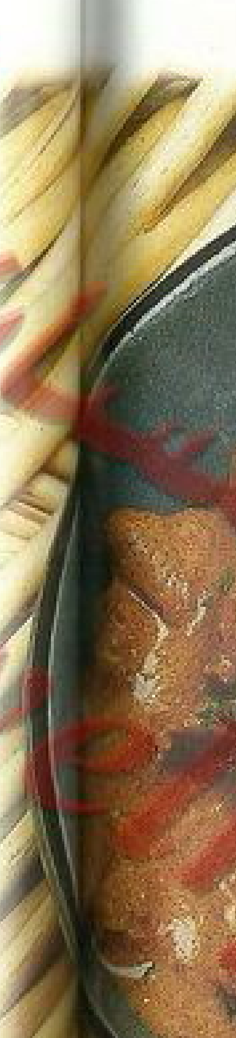
نصيحة الطاهي:

إن استخدام زيت الزيتون والفواكه المجففة لتحضير الوجبات مفيد لصحة القلب، فهو يعطي مقداراً من الحامض الدهني غير المشبَع. التاماري (أو صلصة الصويا اليابانية) متوافر في متاجر بيع الأكل الصحي والطعام الشرقي وبعض المتاجر الكبرى.



غولاش لحم العجل veal goulash







| مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. أزيلي الدهون التي تستطيعين رؤيتها من لحم العجل، وقطعي اللحم إلى مكعبات عرض كل منها سنتمتران ونصف. (الصورة أ). ضعي البابريكا والدقيق والفلفل حسب الرغبة في كيس بلاستيكي. أضيفي اللحم واخلطي (الصورة ب) لتغطية اللحم بشكل كامل ومتساو. تخلصي من الفائض من خليط الدقيق.
2. سخني الزيت في مقلاة كبيرة، اقلي البصل والثوم مدة 2 – 3 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً.
3. اخلطي رب البندورة (الطماطم) والخل ومرق اللحم وأضيفيها إلى المقلاة، أضيفي مكعبات اللحم (الصورة ج)، اتركي كل ذلك إلى أن يغلي، ثم خففي الحرارة، ثم اتركيه إلى أن يغلي من جديد، واطهيه، مدة 20 – 25 دقيقة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً.
4. ارفعي المزيج عن النار واخلطيه باللبن. انثري البقدونس فوقه وقدميه.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 4 × 125 غ من شرائح لحم العجل منزوعة الدهن
- ملعقة كبيرة ونصف من البابريكا
- ملعقتان كبيرتان من الطحين
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبتان مفرومتان من البصل
- فص مهروس من الثوم
- ملعقة كبيرة من رب البندورة (الطماطم)
- 3 ملاعق كبيرة من الخل الأحمر
- نصف كوب من مرق اللحم الخالي من الدهن
- 3 ملاعق كبيرة من اللبن القليل الدسم
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

نصيحة الطاهي:

جربي إضافة اللبن قليل الدسم إلى وصفات اللحم، ولكن تذكري ألا تتركي الكريمة الحامضة تغلي بعد إضافة اللبن وإلا تخثرت.

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 245
إجمالي الدهون: 11 غ
الدهون المشبعة: 2 غ
الكوليسترول: 100 مغ
الألياف 2.5 غ



أ



ب



ج

لحم البقر مع الخوخ والمشمش

lamb with prunes and apricot

| مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 500 غ من لحم العجل المنزوع الدهن المقطع إلى مكعبات
- حبة من البصل، مقطعة إلى أثمان
- نصف ملعقة صغيرة من القصعين المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- كوب من عصير التفاح
- 10 حبات من الخوخ الكبير، بدون بذور
- ملعقة صغيرة من خل التفاح
- 8 حبات من المشمش المجفف
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المحمص



طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة. اقلي اللحم والبصل والقصعين والصعتر إلى أن يتغير لون اللحم ويصبح طرياً.
2. اطحني، مع عصير التفاح، 6 حبات من الخوخ والخل، واسكبي الناتج في المقلاة. أضيفي المشمش وما تبقى من الخوخ وحركي.
3. غطي المقلاة واطهي المزيج، مدة 15 دقيقة. حركي أحياناً واثري اللوز فوقه وقدميه.

لـ4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 418
إجمالي الدهون: 22 غ
الدهون المشبعة: 4.1 غ
الكوليسترول: 8.1 مغ
الألياف: 1 غ

نصيحة الطاهي:

يمكنك اليوم، مع وجود اللحم المقشود الدهن، أن تستمتعي بالشواء المليء بالعصارة؛ لكن تذكري أن تبقي الحصص معتدلة. القاعدة العامة تقول: إنّ كمية 500 غ تكفي لـ4 أشخاص، وكذلك 4 صدور من الدجاج. فيكون لكل شخص 125 غ، وهي كمية كافية لتوفير حاجة الشخص من الحديد والبروتين والفيتامين ب.

التوت البرّي والتفاح

blueberry and apple crunch

مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة – مدّة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير

- 360 غ من التوت البري المعلب المصفّى
- 360 غ من شرائح التفاح المعلبة المصفاة غير المحلاّة
- ملعقتان كبيرتان من قشر الليمون الحامض المبشور
- ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة
- ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- كوب ونصف من رقائق الذرة
- ملعقة كبيرة من السمسم

طريقة التحضير

1. اخلطي التوت والتفاح وقشر الليمون الحامض وضعيها في وعاء مخصص للفرن.
2. امزجي الزبدة والسكر ورقائق الذرة، ومدّي المزيج فوق خليط التفاح والتوت. ثم رشي السمسم.
3. اخبزي على حرارة 180 درجة مئوية مدة 20 دقيقة أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً.

لـ٦ أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 126
إجمالي الدهون: 2.6 غ
الدهون المشبعة: 1.3 غ
الكولسترول: ٥مغ
الألياف: 2 غ

نصيحة الطاهي:

التزمي كمية الزبدة المحددة في الوصفة. وكوني حذرة في استهلاك وأكل الزبدة، فهي غنية بالدهون المشبعة والكوليسترول. في إمكانك أن تستبدلي بالتوت المعلب التوت الطازج أو المثلج.



البسكويت بالجوز الأميركي

pecan crispies

مدّة الطهي: 3 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 3 من بياض البيض
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من خواص الفانيللا
- 3/4 كوب من السكر الكاستارد
- كوبان من الجوز الأميركي المفروم

طريقة التحضير

1. اخفقي بياض البيض في وعاء كبير بواسطة مضرب كهربائي، إلى أن يتجمّد.
2. أضيفي الملح وخواص الفانيللا والكاستارد، واخفقي مجدداً مدة دقيقة. ثم أضيفي الجوز إلى المزيج.
3. ضعي مقدار ملاعق صغيرة من المزيج على ورق غير لاصق في صينية للفرن.
4. أدخلي الصينية في الفرن، مدّة دقيقتين أو ثلاث دقائق على حرارة معتدلة. أطفئي الفرن واتركي البسكويت في داخله، مدة ساعة.
5. استعملي المسوط لنزع البسكويت عن الورق. احفظي هذا البسكويت في وعاء محكم الإغلاق.

لـ10 أشخاص (نحو 40 قطعة)

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 56

إجمالي الدهون: 3.4 غ

الدهون المشبعة: 0.3 غ

الكوليسترول: صفر

الألياف: 0.1 غ

نصيحة الطاهي:

تعادل السعرات الحرارية الموجودة في قطعة من هذا البسكويت المحمص تلك الموجودة في حبة من الفاكهة، وتعطي دهوناً معتدلة معظمها دهون غير مُشبعة.



كعكة التفاح بالبهارات

spicy apple cake



■□□ | مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 4/3 كوب من السكر الناعم
- بيضتان، مخفوقتان قليلاً
- ملعقة صغيرة من خواص الفانيلا
- كوب من الطحين المحمّر المنخول
- ملعقة صغيرة ونصف من بهارات فطيرة التفاح
- 360 غ من شرائح التفاح المعلّبة المصفّاة غير المحلّاة
- ملعقة صغيرة من الحامض المبشور
- نصف كوب من الكشمش

طريقة التحضير

1. اخلطي الزيت والسكر في وعاء كبير، أضيفي البيض والفانيلا وأخفقي.
2. اخلطي الطحين والبهار في وعاء، ثم الحامض المبشور والكشمش في وعاء آخر. أضيفي مزيج الطحين ومزيج التفاح إلى مزيج البيض المخفوق.
3. اسكبي المزيج في قالب حلوى مفرغ الوسط وأدخليه في الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 30 أو 35 دقيقة أو إلى أن تتأكدي بواسطة سكين، أن المزيج نضج جيداً.
4. انتظري خمس دقائق قبل أن تقلبي الكعكة على طبق إلى أن تبرد.

لـ12 شخص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 181
إجمالي الدهون: 5.3 غ
الدهون المشبعة: 0.7 غ
الكولسترول: 33 مغ
الألياف: 0.3 غ

نصيحة الطاهي:

تحتوي هذه الكعكة على نسبة متدنية من الدهون المشبعة. يمكن تحضيرها أيضاً بالإجاص أو الدرّاق، وتغليفها بالمزيج المثلوج المكون من السكر وقطرات عصير الحامض.



ترتة البندق

hazelnut torte

▪□□ | مدّة الطهي: 35 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخفقي بياض البيض إلى أن تظهر فقاعات صغيرة. أضيفي السكر تدريجاً، مع الخفق المستمر، إلى أن تصبح المرنغ سميكة ولامعة.
2. اخفقي صفرة البيض إلى أن يصبح المزيج رقيقاً وخفيفاً. ثم أضيفي إليه مزيج البندق والبسكويت والبايكنغ باودر وقشر الليمون واللوز وحركي. (الصورة أ) أضيفي المرنغ إلى مزيج البندق (الصورة ب).
3. امسحي قالب حلوى قطره 22.5 سم بالزبدة، ومدي فيه الخليط. اخبزي على حرارة 180 درجة، مئوية مدة 30 – 35 دقيقة. اتركي القالب يبرد، مدة 5 دقائق قبل إخراج المرنغ من القالب.
4. زيني بقطع الفريز (الفراولة) ورشي السكر الناعم.

لـ8 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 132

إجمالي الدهون: 7.3غ

الدهون المشبعة: 1.6غ

الكوليسترول: 75 مغ

الألياف: 0.5غ

المقادير

- بياض أربع بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- صفرة ثلاث بيضات
- نصف كوب من البندق المطحون
- 4 ملاعق كبيرة من البسكويت المكسر
- نصف ملعقة صغيرة من البايكنغ باودر (خميرة الخبز)
- ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
- ربع ملعقة صغيرة من اللوز المطحون
- كوب من الفريز (الفراولة) المقشر
- ملعقة صغيرة من السكر الناعم للتزيين

نصيحة الطاهي:

إن القطعة الواحدة من هذه الحلوى تحتوي على مقدار السكر الموجود في حبة صغيرة من الفواكه. بالإضافة إلى أن الدهون التي تحتويها غير مشبعة، لذلك تعدّ وجبة صحية. لإظهار نكهة البندق بشكل أقوى، حمصي البندق في الفرن، قبل طحنه.



ج ب أ